



紫波ネット

紫波ネット971号 平成29年11月8日発行
岩手県紫波町
〒028-3392 紫波町紫波中央駅前二丁目3-1
編集・印刷 川嶋印刷株式会社

11

No.971 2017

一生懸命育てたサツマイモをどうぞ!



佐比内小学校(門ノ沢邦夫校長)の1・2年生12人は10月28日、紫波ふる里センターでサツマイモを販売しました。佐比内地区教育実践協議会(山下研悦会長)が主催し、今年で3年目。小学校近くの「ピカリン農園」で一生懸命育てたサツマイモを「おいしいお芋ですよ」と大きな声で呼びかけながら販売していました。1年生の高橋梨音さんと高橋千尋君は「根っこを切らないように収穫するのが大変でした。自分たちの育てたサツマイモをたくさんの方が食べてくれるのは、とてもうれしいです」と達成感をにじませていました。



まちの話題★リンゴ狩りを体験(P21)



まちの話題★グライム・スプリント紫波2017(P20)



スポーツニュース★産業まつり(P22)

特集

「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる シルバーリハビリ体操でいきいき元気な人生を.....02

POPコンクール 入賞者をお知らせします 08

キラッと★ちゃ・ちゃ・ちゃんねる 09

コンビニエンスストアでの証明書自動交付サービスが始まります... 10

体協だより 12

秋の実りを満喫! 第34回紫波町産業まつり 22

行ってみよう めぐって学んで五感で味わう紫波探訪 24



特集 「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる シルバーリハビリ体操で いきいき元気な人生を

「シルバーリハビリ体操」を知っていますか。「シルバーリハビリ体操」は、茨城県発祥で、道具を使わずに、「いつでも・どこでも・ひとりでも」気軽にできる体操です。体操の内容は、関節の可動域を広げるもの、筋力を向上させるもの、バランスを改善するものなどです。リハビリの手法に基づいて考えられたもので、どの筋肉を使い、どの関節をどのように動かすかが明確です。また、一人ひとりが無理なく取り組みること、各地域の元気な高齢者自身が指導者となって活動していくことが特徴です。

特集では、日頃活動する皆さんにその魅力をお聞きしながら、「シルバーリハビリ体操」を紹介します。

町がシルバーリハビリ体操に 取り組み始めたきっかけ

県は、平成27年度から介護予防の取り組みとしてシルバーリハビリ体操を推進しています。町は、県のシルバーリハビリ体操指導者養成事業に手を挙げ、モデル地区となっています。すでに講座を受講し資格を取得した45人の指導者が町内で活動しています。

町の養成講座は、平成27年度、28年度はいわてリハビリテーションセンター、29年度は南昌病院が開催しました。養成講座修了後も、専門職である理学療法士や作業療法士が随時指導者へ技術などのフォローアップを行っています。

どんな効果があるの？

シルバーリハビリ体操は、「起きる」「座る」「立つ」などの基本動作や、「着替

え」「入浴」「家事」などの生活動作に通じる動きで組み立てられており、体操を続けることでそれらが楽に行えるようになります。また、肩痛、腰痛、膝痛などの予防・改善や転倒予防にも効果があるとされます。

体操は、体力に不安のある人や、要介護状態の人でも行うことができます。要介護状態でも、背もたれなしで「座る」ことができればトイレで用を足すことができます。トイレで用を足せるか、オムツを使用するかは人の尊厳に関わります。しがみついても「立つ」ことができれば、車椅子などに乗り移ることができます。そうなれば外出することができます。閉じこもりの予防となります。これらは、障がいを負っても、年をとっても、人間らしい生活を送るために大切です。

体力が衰えてもその人らしい姿でいるために

シルバーリハビリ体操は、元々は脳卒中による片麻痺の人のために考えられたものです。寝て、床に座って、椅子で、立ってと、さまざまな姿勢のできるので、健康な人から、体力が低下した人や要介護状態の人でも行うことができます。体操は動作学や障害学に基づき、日常生活の動きに役立つように考えられています。

シルバーリハビリ体操を考案した茨城県立医療大学名誉教授の大田仁史先生は、体操に込めた理念を「たとえ要介護状態になっても最期まで人間らしい姿を保つこと」だと話しています。動けるうちはその能力を維持し、体力が衰えて介護を必要とする状態になっても「身体としてその人らしい姿を保つ」ように努めることは、介護する人にとっても、そしてその人自身の尊厳を守る上でも求められることです。

元気な高齢者が体操指導のボランティアとして地域の高齢者に体操を教え、仲間を増やし、普及することができるのもこの体操を通じた仕組みの大きな特徴です。住民が住民を支えることは地域のつながりを強化し、地域づくりにもなります。ボランティアなので、制度の変化にも左右されません。また、モデルである茨城県の報告では体操指導者のボランティアをしている人の活力年齢は、実際の年齢よりも男性で約15歳、女性で約7歳も若いそうです。支える側、支えられる側、そして社会全体と三者にとって効果的な仕組みだと思います。

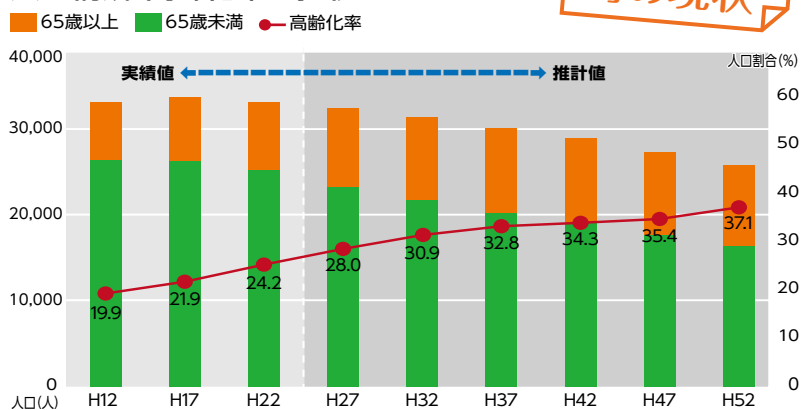
体操の一つ一つは大きな動きではないので、ちょっとしたスペースで行えます。空いた時間で、朝起きて布団の中で、また、テレビを観ながらでもできますので、少しずつ生活に取り入れてみることをおすすめします。一人よりも誰かと一緒に行うのが楽しく継続するコツです。ご家族やお友達、近所の仲間など周りの人に声を掛けながら取り組んでみましょう。



医療法人社団帰厚堂
南昌病院 リハビリテーション科
統括主任・理学療法士
三浦 正徳さん

・高齢者人口が増えると、近年の状況から介護認定者が増えると考えられます。
・介護サービスを利用する人が増え、介護保険サービスにかかる費用が増加します。（保険料が高くなることも予想されます。）
・今後超高齢社会となり、支える側の人口が足りず、一方で介護保険サービスを使いたい人が増えると、いざ介護保険サービスが必要になっても利用がスムーズに行えなくなることも考えられます。

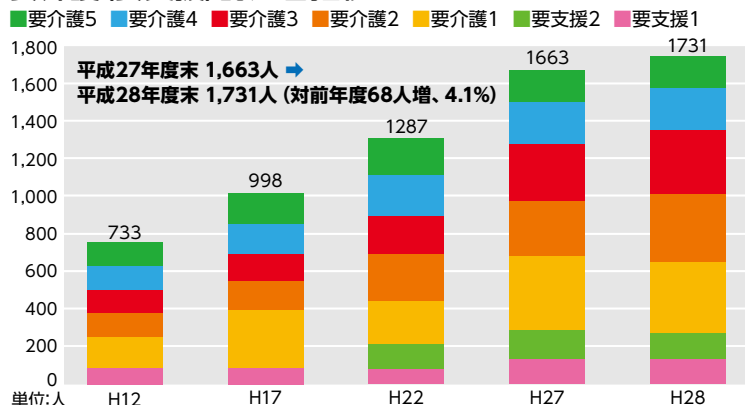
人口構成・高齢化率の推移



出典:総務省「国勢調査」(平成12～22年)、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(平成27年～)

町の現状

要介護(要支援)認定者推移



出典:紫波町長寿健康課「介護保険白書」

住み慣れた町でいつまでも元気に暮らしていけるよう、制度化されたサービスなどの「共助」や「公助」だけではなく、自ら健康を保つ努力をする「自助」や、家族や地域など身近な人たちがお互いに支え合う「互助」も必要です。自分で自分を守るためにも、体のために良いことをできる範囲で始めてみましょう。その取り組みの一つが「シルバーリハビリ体操」です。

いきいき健康推進隊にインタビュー

住み慣れた町で自分らしく生活するために

平成27年度のシルバーリハビリ体操指導者養成講座を受講し、指導者となったメンバーが「いきいき健康推進隊」を創設。当初22人だった隊員は、平成29年9月時点で45人となっています。各地区で活発な活動を展開する「いきいき健康推進隊」の皆さんに集まっていただき、シルバーリハビリ体操の魅力や活動の様子をお聞きしました。



【出席者】いきいき健康推進隊の皆さん
(左から)事務局の小方優子さん、副会長の佐藤勇悦さん、会長の長谷川良久さん、事務局長の高野修さん、事務局の高橋太世子さん

健康寿命を延ばし 健康な時期を長くしたい

紫波ネット（以下司会） 「いきいき健康推進隊」創設のいきさつを教えてください。

高野さん シルバーリハビリ体操には、亡くなるまで健康でいること、健康に生活できる時期をできるだけ長くするという発想があります。私たちは住み慣れた町で自分らしくいきいき生活ができるようにという思いで、シルバーリハビリ体操を普及させるために会をつくりました。

今日ここに集まったメンバーは、全員2級の資格を持っています。最初は3級の資格を取得しました。2級と3級の違いは、3級は基本動作を指導しますが、2級は自分で体操を組み立てて指導することができることです。

何よりも継続が大切 いつでも指導に行きます

司会 日常の活動にはどんな活動がありますか。

高野さん 活動の基本は、シルバーリハビリ体操に取り組みたいという集まりや団体に呼ばれて、指導に向くことです。また、毎月第4水曜日に定例会を開いています。

長谷川さん 活動の基本的な考え方として「いつでも、どこでも、ひとりでも」という言葉がありますが、一人でできるようななるまでには時間がかかりますし継続が難しいと思います。ですから、どこかに集まって、あるいは集まりがあったらそれをきっかけに体操しましょうと話しています。覚えた体操を家に帰って行い、そして継続してほしいです。何よりも継続が大切だと思いますので、いつでも私たちを呼んでいた

○町の取り組み

町は、県のシルバーリハビリ体操指導者養成事業のモデル地区となっています。現在、資格を取得した指導者45人が活動しています。筋肉や骨など体の仕組み、首や肩それぞれの部位に対応した体操の実施方法を学び、各地区公民館の活動や元気はつらつサロン（基準緩和型通所サービス）などで指導活動を行っています。

シルバーリハビリ体操指導者の資格取得者が主体となって平成28年1月に「いきいき健康推進隊」を創設。毎月1回定例会を行い、活動の報告や指導予定の確認、またより良い指導を行うためにみんなで体操の指導方法を確認しています。

○シルバーリハビリ体操指導者養成事業(県の事業)について

シルバーリハビリ体操指導者の対象者は、概ね60歳以上でボランティア活動が可能な人。養成事業では、専門家から指導を受けながら体操を学びます。指導者の資格を取得後は、地域の通いの場で体操の普及活動を行います。

だけだと思います。

「いきいき健康推進隊」の活動場所は主に3種類です。元気はつつサロンで月2回程度体操指導を行っています。また、各地域で開かれるいきいの家で対象者に合わせて30分程度体操を行っています。そして要望があったイベントなどに出向いて体操指導を行っています。

高野さん 地域での開催には自治公民館を活用しています。昨年の実績としては、元気はつつサロンで85回開催し、参加者は延べ635人。いきいの家への出張回数は、昨年は102回で参加者が延べ1941人でした。

実際にやってみて 体験してもらおうのが一番

司会 先ほど、毎月定例会があるとお話がありました。定例会ではどのような打ち合わせが行われるのでしょうか。また、体操を広める工夫などありますか。

長谷川さん 自分たちで体操のモデルをし、互いに指導方法が向上するように研修を重ねています。

高野さん 定例会の開会・閉会時にシルバーリハビリ体操の1種目をみんな

で復習しています。

司会 活動を広めるためのPRなどは検討されていますか。

佐藤さん まだまだPRの必要があると感じています。実際に体操を体験してもらい、効果の実感を持っていたくのが最も良いと考えています。杖を使って歩いていただければ、半年後には杖を使わずに歩くことができたりもします。多くの方々は半年ほどで効果を実感するようです。

指導者になったきっかけ 今後の活動の広がり

司会 指導者になろうと思ったきっかけを教えてください。

小方さん 実は50代になってから、駅の階段を下りるのが怖くなりました。これではだめだと思い、体操教室に通い始めました。シルバーリハビリ体操の指導者養成講座に参加したきっかけは、自分のためにも地域のためにもなると思ったからです。指導者になっても、皆さんに教えることをおしえて、自分の勉強にもなっています。

高橋さん 自分の地域のおばあちゃんたちが、高齢になっても寝込まないで暮らしていけたらいいなと思っていま

た。自分が手助けできることがあるならやりたいと思っていたとき、広報でシルバーリハビリ体操の指導者養成講座を知り参加しました。実際指導者として活動する中で、たくさんのお会いがあり、お年寄りの方々から学ぶこともたくさんあります。

司会 地域に活動を広げるために今後どのような展開を考えていますか。

長谷川さん 2カ月に1回、自分の地域で活動していますが、あとはどこにでも行くというスタンスです。これから、体操を行う場所をみんなで見つけていきたいと考えています。

高野さん 現在2級の資格を持っていますが、1級の資格を取得すると3級の講習会を開くことができます。私は1級の資格を取得して講習会を開き、3級の資格を持っている仲間を増やしたいと思っています。体操の場には男性の参加者が少ないので、体操を行うメリットを示すことができれば、男性の参加者も増えるのではと考えています。

佐藤さん 町では環境マイスター養成講座を10年以上続けて開催しており、毎年新たなマイスターが誕生しています。シルバーリハビリ体操指導者の養成も、環境マイスターのように5年、10年という長い時間で考えていく必要

○2級指導者の役割と学習目標

- ・シルバーリハビリ体操普及事業の理解を深める
- ・高齢者や障がい者の尊厳が守られる自助・互助・共助の地域づくりについて考える
- ・2級指導者として、指導者同士が地域活動に不安なく参加し、体操実技の向上や楽しいボランティア活動ができるような役割・指導方法・環境づくりについて学習する

○3級指導者の役割と学習目標

- ・超高齢社会における介護予防の現状とシルバーリハビリ体操による介護予防事業と必要性を理解する
- ・解剖運動学、各種体操の実施方法や目的、注意点などを学習し、運動学・障害学に基づいたシルバーリハビリ体操について理解する

があります。私たち自身も年齢を重ねて高齢者になっていくので、できることなら毎年10人程度の指導者を増やしていければいいなと願っています。これは夢になりますが、世代の垣根を超えて指導者100人ほどの大きな所帯になればいいなと思います。

司会 シルバーリハビリ体操が普及し、町の皆さんが長く健康に生活できるようにになるといいですね。貴重なお話をありがとうございました。

肩こり予防～肩と腕の運動～

ポイント ゆっくりと気持ちよく行いましょう



- 1 両手を前に組んで、背筋を伸ばします。
- 2 両手を頭上に上げ、十分に伸ばします。
- 3 肘を後ろへ引き、胸を張ります。大胸筋をストレッチ。

膝痛予防～膝まわりの力をつける～



- 1 椅子の背もたれから少し腰を離して座ります。
- 2 片足を上げます。
- 3 股関節を意識しながら無理のない範囲でゆっくり足を開きます。
- 4 開いた足をゆっくり戻します。

1の姿勢に戻ります。

1・2・3・4を片足ずつ交互に繰り返します。

※この体操の目的は、股関節内転筋群の強化です。この筋肉が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因になります。

1 2 両腕を前に軽く上げて、ももを意識しながら片足を上げます。

3 4 上げる足を変える際に、ゆっくり左右へ体をひねります。

※無理せずゆっくり自分のリズムで体を動かしましょう。

やってみよう！ いつでもどこでも シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりでもできるシルバーリハビリ体操の例を紹介します。思いついたときに、職場やご家庭などでやってみてください。無理をせず、体をいたわりながらやってみましょう。

肩の痛みを予防～肩関節をやわらかく保つための運動～



- 1 顔を洗うように両手を顔の前に出し、小さく円を描くように手を動かします。
 - 2 徐々に円を大きくし、頭の方まで手を動かします。
- 手のひらを常に顔・頭に向けて、左右および前後方向にゆっくりと大きく動かします。

転倒予防

～ももを上げる力をつける～



町 | の | 今 | 後 | の | 取 | り | 組 | み

シルバーリハビリ体操の指導は、元気はつらつサロンや各地区の健康相談、いこいの家などで行っています。この他、指導者の中には毎月近所の人と数人で体操を行っている人たちもいます。

近所の皆さんが集う自宅など、どんな場所でも小人数でも、シルバーリハビリ体操指導者がお邪魔して指導を行うことができます。シルバーリハビリ体操に興味がある人は、気軽にご相談ください。

【問合せ】長寿健康課 高齢支援室 ☎672-2111 内線1323

元気はつらつサロンでシルバーリハビリ体操 (シニアプラザ佐比内)

佐比内地区で元気はつらつサロンを利用する皆さんは、月2回のペースでシルバーリハビリ体操に取り組んでいます。参加者の皆さんからは「足が曲がるようになった」「家では朝起きる前にベッドの上で膝を立てる体操などを行っています」「みんなが集まって楽しみながらやっています」などの声が聞かれ、好評な様子。10月2日に体操指導をしたのは、いきいき健康推進隊の長谷川良久会長と小方優子さん。長谷川会長は「今回は膝の痛い人が多かったので、膝に負担のかからないように、座って行う体操を指導しました」と受講者たちの状況に合わせた指導を心掛けていたようでした。



地区の自主活動～日詰地区の皆さん



日詰地区の皆さんは、情報交流館に毎月3回ほど集まり、シルバーリハビリ体操を楽しんでいます。地区の人の「集まれる場がほしい」という呼びかけがきっかけのこと。指導者の浅沼裕子さんは「私たちが住む地区にはいいの家などの集まりがないので、みんな楽しく気軽に集まれる場になっていっていると思います。シルバーリハビリ体操の良いところは、続けると体が軽くなること、定期的に気心知れたみんなが集まれることです。それぞれができる範囲で、わきあいあいと楽しく取り組んでいます」と話していました。

元気な高齢者が 増えるために

町は、シルバーリハビリ体操指導者を増やし、各地域の指導者が、近所の人同士で集まって気軽に体操ができる環境を目指しています。

これからも自分らしく、趣味や生活を楽しむために、今から少しずつ動き出してみませんか。元気な高齢者が増えれば町も活気づき、よりいっそう元気な町になっていきます。

「体操は難しい」と思う人もいると思いますが、シルバーリハビリ体操は「いつでも」、「どこでも」、「ひとりで」も道具を使わずに気軽にできる体操です。ぜひ体験していただき、ご自宅で気が向いたとき、近所の人とお茶飲みしたとき、地区の集まりのときなどに、皆さんと一緒に体操を行ってみてください。元気な高齢者の笑顔あふれる町をみんなで作っていきましょう。



本の感動や素晴らしさを伝える POPコンクール入賞者をお知らせします

町は、家族みんなで読書に親しみ、本の魅力を伝え合うことを目的に「第5回 わたしの『おすすめ本』POPコンクール」を開きました。POPとは、簡単な文やイラストで本の魅力を表現するカードのこと。今年は昨年の277点を大きく上回る443点の作品が寄せられ、町の教育振興運動推進委員長と図書館長、中央公民館長で審査をした結果、次のとおり入賞者が決まりましたのでお知らせします。(賞・学校・学年・氏名・題名／敬称略)

《小学校・低学年の部》

《教振会長賞》

- ・日詰小学校 3年 工藤 花音
- 「マーメイドガールズウルルと虹色の光」



《図書館長賞》

- ・上平沢小学校 1年 北條 詩民子
- 「ひまわり」

《特別賞》

- ・水分小学校 3年 松本 侑和
- 「のぐちひでよ」
- ・佐比内小学校 2年 中田 結彩
- 「ものすごくおきなプリンのおかげで」
- ・水分小学校 1年 須川 恭
- 「いのちをいただく みいちゃんがお肉になる日」

《小学校・高学年の部》

《教振会長賞》

- ・日詰小学校 6年 米澤 伶奈
- 「自閉症の僕が跳びはねる理由」



《中学校・一般の部》

《図書館長賞》

- ・日詰小学校 5年 塚田 唯奈
- 「新訳 赤毛のアン」

《特別賞》

- ・日詰小学校 4年 熊谷 友彩
- 「ザグドガ森のおばけたち」
- ・日詰小学校 5年 新井山 優衣
- 「天国に行った看板ねこな」
- ・片寄小学校 4年 鷹鷲 なるみ
- 「星おとし」
- ・星山小学校 4年 工藤 悠
- 「チロヌップのきつね」

《中学校の部》

《教振会長賞》

- ・紫波第二中学校 1年 佐藤 夢海
- 「真夜中のパン屋さん 午前0時のレシピ」



《図書館長賞》

- ・紫波第一中学校 3年 山本 綺乃
- 「少女地獄」

《特別賞》

- ・紫波第一中学校 3年 熊谷 知星
- 「俺俺」
- ・紫波第一中学校 3年 久慈あかり
- 「この世界の片隅に」
- ・紫波第一中学校 3年 菊地なずな
- 「女生徒」
- ・紫波第一中学校 3年 熊谷 知南
- 「よるのぼけもの」
- ・紫波第二中学校 3年 菊池 凜花
- 「君たちはどう生きるか」

《高校生・家族・一般の部》

《特別賞》 一般

- 「わたしのいもつと」

《学校賞》

- 佐比内小学校、水分小学校、紫波第二中学校

POPコンクールの 入賞作品を展示します

・紫波町芸術祭小中作品展

- 日程 11月25日(土)～27日(月)
- 会場 中央公民館 集会室

・POP入賞作品展

- 日程 12月5日(火)～15日(金)
- 最終日は午後3時まで
- 会場 紫波町図書館入口



キラッと★ちゃ・ちゃ・ちゃんねる



このコーナーでは毎月、町の子育て支援情報など、「子ども」に関する情報をお伝えしています。
今回は9月号に続き、町内の児童施設で、日々の体験の中からさまざまなことを学び、「生きる力」の土台となる力を
育んでいる子どもたちの様子が垣間見える一場面を紹介します。

育ちの芽 vol.2

海の日を含んだ3連休の休み明け、登園してきたBくんが「O先生、なつかしい!」と第一声。「え!? なつかしい?」と自分の髪型や服装が古風だったかと気にするO先生ですが、普段と特に変わった様子はありません。すると、近くにいたCちゃんが「うんうん。なつかしいよね! なつかしいってうか、久しぶりだよな」、Dくんも「うんうん、久しぶり!」と会話に入ってきました。CちゃんとDくんの会話を聞いて「3回休んだから、なつかしい!」と、O先生に抱きつくBくん。今年4月の入園当初は慣れない園生活に不安を感じていた様子のBくんでしたが、徐々に園生活に慣れてきた夏休み前のわずかな休暇で「なつかしい!」と思ってくれたことを、O先生はうれしく感じました。～あづま幼稚園・4歳児クラスから～

O先生のまなざし

Bくんはきっと「3日休んだので、久しぶりに感じる」という意味で「なつかしい」という言葉を使ったのでしょう。今年4月の入園当初は幼稚園での生活に不安を感じていた様子のBくんでしたが、このころには、だんだんと幼稚園が楽しみになり、友だちや教師に対して「また会えてうれしい」という感情を持てるようになってきたようです。このことはBくんにとって、正しく言葉を使い分けることよりも大事な成長なのではないかと感じました。さまざまな体験とおして生まれてきた感情を、自分の知っている言葉で表現しようとする子どもの姿を大人が大事にしていこうと、子どもたちは次第にその場に合った「ことば」を使いこなすようになっていくのではないかと考えています。

※今後も不定期で、各児童施設での子どもたちの様子を紹介します。



【担当・問合せ】 こども課 こども室 ☎672-2111 内線3190

「いちはやく 知らせる勇気 つなぐ声」～11月は児童虐待防止推進月間です～

児童虐待とは、殴る・蹴るなどの暴力だけではなく、子どもの心を傷つけることや、衣食住の世話をしないことなども指します。心や体を深く傷つける虐待から子どもたちを守るためには、一刻も早く虐待の兆候に気づき、必要な支援につなげることが大切です。

次のような親子の様子に気付いたら、迷わずにこども課または県福祉総合相談センターまでご相談ください。連絡者や相談内容に関する秘密は守られます。

子ども

- いつも保護者の怒鳴り声と子どもの泣き叫ぶ声が聞こえる
- 不自然な傷や打撲の痕がある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で遊んでいる



保護者

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- 子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- 子どものけがについて不自然な説明をする



●虐待の種類

〈身体的虐待〉殴る／蹴る／叩く／投げ落とす／激しく揺さぶる／やけどを負わせる／溺れさせる など

〈心理的虐待〉言葉による脅し／無視／兄弟間での差別的扱い／子どもの存在を否定するような言葉を浴びせる／子

もの目の前で家族に対して暴力を振るう(DV) など
〈性的虐待〉子どもへの性的行為／性的行為を見せる／ポルノグラフィの被写体にする など
〈ネグレクト(育児放棄)〉家に閉じ込める／食事を与えない／ひどく不潔にする／自動車の中に放置する／重い病気になっても病院に連れて行かない など

子どもを健やかに育むために ～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。

以下のことを意識しながら、子どもと向き合しましょう。

- ①子育てに体罰や暴言を使わない
- ②子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられなくなる
- ③爆発寸前のイライラをクールダウン
- ④親自身がSOSを出そう
- ⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

虐待の背景には、保護者の困難な状況や悩みが隠されている場合が多くあります。虐待はどの家庭でも起こり得る問題であることを意識し、社会全体で子どもたちを守っていきましょう。

問合せ・連絡先 こども課 こども室 ☎672-2111 内線3130
岩手県福祉総合相談センター ☎629-9605

コンビニエンスストアでの 証明書自動交付サービスが始まります

12月1日(金)から、マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードを利用して、コンビニエンスストアのマルチコピー機から、住民票の写しなどの証明書が取得できます。

◎利用に必要なもの

コンビニエンスストアのマルチコピー機から各証明書を取得する際は、利用者証明用電子証明書が格納されたマイナンバーカードまたは証明書自動交付の利用登録を行った住民基本台帳カードが必要となります。

【注意すべきこと】

- ・利用者証明用電子証明書が格納されていないマイナンバーカードや、利用者証明用電子証明書の有効期限が切れた場合は、利用できません。

- ・有効期限が切れた住民基本台帳カードは、利用できません。引き続きサービスの利用を希望する場合は、有効期限が切れる前にマイナンバーカードの申請が必要です。マイナンバーカードの交付は、申請から約1カ月程度かかります。

詳しい手続き方法はマイナンバーカード総合サイト(<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinsei/index.html>)をご覧ください。

・暗証番号を3回間違えるとロックがかかります。一時的に使用できなくなります。ロックの解除には、町民福祉課で手続きが必要です。

◎利用できるコンビニエンスストア

全国のマルチコピー機が設置された次の各店舗で利用できます。

- ・セブンイレブン
- ・ローソン
- ・サークルK・サンクス
- ・ファミリーマート
- ・ミニストップ

◎利用時間

コンビニエンスストアのマルチコピー機から各証明書を発行できる時間は、午前6時30分から午後11時までです。
※年末年始(12月29日～1月3日)を除きます。また、機器の障害や、臨時のシステムメンテナンスなどにより、利用できない場合があります。



きない場合があります。

◎取得できる証明書と交付手数料

町に住民登録をしている人に対し、次の証明書を発行します。

証明書の種類	手数料(1通)	留意事項
住民票の写し	300円	本人および同一世帯員のものを取得できます。
印鑑登録証明書	300円	印鑑登録をしている人(住基カードの場合は印鑑登録と併せて証明書自動交付の利用登録をしている人)が本人分を取得できます。
戸籍全部(一部)事項証明書	450円	本籍も町にある人で、本人および同一戸籍の人の証明書を取得できます。
戸籍の附票の写し	300円	本籍も町にある人で、本人および同一戸籍の人の証明書を取得できます。
所得課税(非課税)証明書	300円	本人分、最新の年度分のみ取得できます。毎年6月に年度が切り替わります。

◎取得した証明書の差替えや返金

コンビニエンスストアのマルチコピー機で取得した証明書は、窓口での差替えや返金を行うことはできません。証明書に記載される内容や操作手順などをよく確認した上で、操作してください。(用紙詰りなどによる障害の場合は、利用店舗で対応します)

操作手順は地方公共団体情報システム機構ホームページ(<https://www.lg-waps.jp/01-01.html>)をご覧ください。

コンビニ交付の開始に伴い、役場に設置している証明書自動交付機は12月30日(土)で稼働が終了します。



コンビニ 交付サービス Q&A

Q1 窓口の証明書と同じ紙で発行されるのですか。

A 役場の窓口とは異なり、普通紙に印刷されますが、偽造や改ざんを防止する対策が施されています。



Q2 コンビニで取得した証明書の提出時に気を付けることはありますか。

A 1 通当たりが複数ページになる証明書の場合、ホチキス留めがされません。証明書に記載のページ番号と固有の番号で一綴りであることが判断できるようになっています。一綴りで有効な証明書となりますので、取り忘れのないよう注意するとともに、提出時には十分確認してください。

Q3 コンビニ交付サービスを利用するにあたり、プライバシーへの配慮はされていますか。

A 町とコンビニのマルチコピー機

は暗号化した専用回線で通信し、証明書発行後はデータが消去されます。操作、支払受領を全てご自身で行うため、他人の目に触れません。また、発行された証明書およびマイナンバーカード・住民基本台帳カードの取り忘れ防止のため、音声と警告表示で注意を促します。



Q4 暗証番号を間違えたらどうなりますか。

A 連続して3回間違えて暗証番号を入力すると、マイナンバーカード・住民基本台帳カードにロックがかかり、使用できなくなります。マイナンバーカード・住民基本台帳カードがロック状態になったときや暗証番号を忘れたときは、本人がマイナンバーカード・住民基本台帳カードと免許証などの本人確認資料を持参し、役場町民福祉課で手続きが必要です。

Q5 マイナンバーや住民票コードが記載された住民票の写しはコンビニで取得できますか。

A コンビニでは取得できません。

Q6 住民票の写しなどは、全ての種類がコンビニで取得できますか。

A マイナンバーや住民票コードが記載された住民票の写し、転出者や死亡者の除票の写し、履歴の分かる住民票の写しおよび住民票記載事項証明書のいずれもコンビニでは取得できません。

Q7 同居しているが、住民登録上世帯を分けている人の住民票の写しは取得できますか。

A 住民登録上世帯分離をしている場合、他の世帯の人の住民票の写しは取得できません。

Q8 印鑑登録をしていないのですが、コンビニで印鑑登録証明書を取得できますか。

A 取得できません。まず、窓口で印鑑登録をしていただく必要があります。

マイナンバーカードをお持ちの場合は、そのカードに利用者証明

用電子証明書が格納されていれば、印鑑登録の手続き完了後に、コンビニで印鑑登録証明書を取得できるようになります。

住民基本台帳カードをお持ちの場合は、印鑑登録に併せて証明書自動交付の利用登録をすると、コンビニで印鑑登録証明書を取得できるようになります。



Q9 コンビニで印鑑登録証明書を取得する際に、印鑑登録証は必要ですか。

A 必要ありません。

なお、役場の窓口で印鑑登録証明書を取得する場合は、今まで通り、印鑑登録証をお持ちの方は印鑑登録証、証明書自動交付機で印鑑登録証明書を取得していた人はマイナンバーカードまたは住民基本台帳カードが必要です。

Q10 所得課税(非課税)証明書は、コンビニで取得できますか。

A 本人の最新の年度分のみ取得できます。毎年6月に年度が切り替わります。



体協だより

●発行 一般財団法人 紫波町体育協会 ☎676-2650

E-mail: taikyou@gymna-shiwa.jp

平成29年度 冬期スポーツ教室のご案内

申し込みの際は、会員登録証をご持参ください。本年度、会員登録していない人は手続きが必要です。

会員登録料 (保険料込)			
幼 児	児童生徒	一 般	65 歳以上
500 円	800 円	1500 円	1200 円

12月5日(火)午後0時30分～受付開始

定員になり次第締め切ります。

教室名 (開講場所)	開催期間	内容・対象・定員など	受講料
スケート教室 (石鳥谷アイスアリーナ)	12/17・23・24 (3回) 8:50~11:10 石鳥谷アイスアリーナ入口 集合8:50、解散11:10 (現地集合・解散)	スケート靴の履き方から指導するので、初心者でも安心。レベルに応じてクラス分けをして指導します。 対象：小学生以上、定員：40人、指導者：町スポーツ推進委員ほか	3500円
スキー教室 (網張温泉スキー場)	1/6・8・13 (3回) 8:00~16:30 総合体育館 正面玄関前集合 出発8:00、解散16:30 (バス送迎があります)	スキーの基本から応用まで、個人の技術レベルに応じてクラス分けをして実施します。 対象：小学3年生以上、定員30人、指導者：町スキー協会員 ※最終日バッジテストあり (希望者)	9000円 別途リフト代がかかります。詳しくは総合体育館窓口まで
スノーボード教室 (網張温泉スキー場)	1/22・2/5・19・3/5・19 (5回) 隔週月曜 16:00~16:50	初めて挑戦する人から、個人の技術レベルに応じて指導します。貸し用具があるので問い合わせください。 対象：小学4年生以上、定員10人、指導者：SAJ・JSBA公認インストラクター ※最終日バッジテストあり (希望者)	2000円
体育塾 キッズコース (総合体育館)	1/6・13・20・27 (4回) 毎週土曜 19:00~20:30	親子のふれあいを深めながらバドミントンを体験してみましょう。親子でラリーができるまでを目標に実施します。 対象：小学生以上の親子、定員12組、指導者：町バドミントン協会 ※用具の貸し出しがあります。	3000円

*1人につき1家族分の申し込みとなります。

*申し込み後、開講日の1週間以内のキャンセルについては、参加料(登録料含)の返金はできかねます。

*各教室ともキャンセル待ち5人まで受付。また、開講7日前までに、5人以上の申し込みがない教室は開講しませんのでご了承ください。

*スキー・スノーボード教室は降雪状況により開始を見合わせる場合もあります。12月下旬のゲレンデ状況で判断します。

*教室開講中の傷害事故などについて、加入する傷害保険で対応するほか主催者側では一切責任を負いません。

報告

平成29年度地区対抗競技大会途中報告

全8競技の競技ごとの順位により得点を配点し、その合計得点で順位を競う地区対抗競技大会は6競技が終了しました。残す競技はバレーボール競技 (11月12日開催予定) と卓球競技 (2月4日開催予定) の2競技のみとなりました。

途中経過は右のとおりです。 ○1位 古館地区 ○2位 赤石地区 ○3位 日詰地区 (10月16日時点)

優秀選手・優秀団体表彰式が行われました 9/30



県民体育大会での連続入賞者および全国大会での活躍が認められた町内の4選手と1団体を平成29年体育協会優秀選手・優秀団体として表彰しました。表彰者および団体は次の方々です。

- ・佐々木李紗(県民体育大会空手道競技3年連続入賞)
- ・飯塚蓮(全国少年少女武道錬成大会銃剣道競技準優勝)
- ・槻館駿(全国スポーツ少年団剣道交流大会第3位)
- ・山田茉未(国民体育大会カヌー競技第3位)
- ・岡崎建設Owls(全日本6人制バレーボールクラブ選手権大会優勝)

(前列左から)佐々木李紗さん、小川哲男体育協会会長、飯塚蓮さん
(後列左から)及川皓正剣道協会会長(代理出席)、生内由生カヌークラブ事務局長(代理出席)、岡崎建設Owls岡崎希裕監督

スポレクフェスタin紫波を開催しました 10/9

秋晴れの中、紫波運動公園内でさまざまなスポーツイベントを実施する「スポレクフェスタ」が開催されました。延べ約1700人が参加。北京オリンピック日本代表の早野(旧姓小沢)みさきさんが講師を務めたホッケー教室や自転車模擬タイムトライアルなど17種目が行われ、子どもから大人まで楽しく体を動かしていました。



ホッケー(左)と空手(右)に挑戦する子どもたち

スポーツ指導者講習会

スポーツでは「心・技・体」が重要です。そのうち「心(メンタル)」をテーマにした講習会を開催します。

- 日時 11月12日(日) 午後1時30分 受付開始、午後2時～3時30分 講演
- 会場 総合体育館 研修室
- テーマ スポーツメンタルの基礎知識「試合で実力を発揮されるメンタルコーチング」
- 講師 本多 好郎さん(チームフロー認定メンタルアドバイザー)
- 対象 18歳以上でスポーツに携わる人や興味のある人 ■定員 30人(定員になり次第締め切ります)
- 受講料 町内在住および在勤の人は無料、それ以外の人は1人1000円
- 申込 総合体育館に申込書を持参・郵送・ファクシミリにより提出。

キンダー
スポーツ教室

幼児期は多くの運動動作を習得するべき時期といわれています。親子でさまざまな遊びを通じて身体能力の発達を図りましょう。

- 日程 1月11日～3月22日(隔週木曜日・全6回)
午前10時30分～11時30分
- 会場 総合体育館 ■対象 満2歳以上の幼児と保護者
- 定員 20組
- 参加費 2000円(会員登録をしていない人は別途登録料が必要です)



催し

第25回

岩手県障がい者文化芸術祭

障がい者の目立ち、社会参加への意欲の向上・文化芸術活動の推進を図ることを目的とした芸術祭が開催されます。

■日時・内容

・11月16日(木)～12月3日(日) 作品展示

・11月25日(土) 午後1時～ 記念式典
・12月2日(土) 午前10時30分～ ふれあい音楽祭2017

■会場 ふれあいランド岩手(盛岡市三本柳8-1-3)

■問合せ 第25回岩手県障がい者文化芸術祭実行委員会事務局

☎(672)60851
町民福祉課 福祉推進室

☎(672)2111 内線5121

フォークソングと

「赤ちやうち」のゆいべ

町の4つの酒蔵と自園自醸ワインが勢ぞろいします。また、紫波の食材を使用した料理や大船渡の力キも提供されます。

■日時 11月23日(木・祝)

午後4時～9時

■チケット 4000円

(前売り券3800円)

■会場・問合せ ラ・フランス温泉館

☎(673)85555

※会場と紫波中央駅間の無料送迎バスを運行します。

腹囲マイナス講座

楽しく運動をして、気になるおなかも気分もスッキリ元気になるませんか。

参加無料

■日時

12月8日(金)、11日(月)、15日(金)、18日(月)、22日(金)(全5回)

午前10時30分～正午

■会場 役場1階はつらつホール

■内容 エアロビクス、ストレッチ

■講師

町スポーツ推進委員 高橋 厚子さん

■定員 30人

■持ち物 室内用運動靴(靴底が白または茶色のもの)、飲み物、汗拭きタオル

■申込・問合せ 11月30日(木)まで

長寿健康課 健康推進室

☎(672)2111 内線1344

相談

境界問題合同相談会

裁判外紛争解決手続機関である「境

界問題相談センターいわて」と法務局の相談員が、土地の境界に関する相談を受け付けます。

相談無料 申込不要

■日時 12月2日(土)

午前10時～午後4時

■会場 アイーナ8階 807会議室

(盛岡市盛岡駅西通1-7-1)

■問合せ 岩手県土地家屋調査士会

☎(622)1276

特設人権相談所

12月4日から10日までは全国一斉の「人権週間」です。12月6日のふれあい相談に合わせて、人権相談所が開設されます。相談員は人権擁護委員の皆さんです。相談は、個室で行われますので、気軽にお越しください。

相談無料 申込不要

■日時 12月6日(水)

午前10時～午後3時

■会場 総合福祉センター 特設相談室

■問合せ 紫波町社会福祉協議会

☎(672)32558

有線(01)2105

認知症なんでも相談

町内のグループホーム(認知症対応型共同生活介護事業所)の職員と町の認知症地域支援推進員が認知症に関する相談に応じます。

相談無料 申込不要

■日時 12月12日(火)

午後2時～4時

■会場 情報交流館 1階 市民交流スペース

■問合せ 長寿健康課 高齢者支援室

☎(672)2111 内線1324

募集

都市計画審議会委員の募集

町は、都市計画に関する皆さんの幅広い意見を反映させるため、まちづくりに関する事項の調査・審議を行う委員を募集します。

■募集人数 9人

■任期 12月から2年間

■応募資格 常勤の公務員などではない20歳以上の町内に在住または勤務している人

■申込・問合せ 11月21日(火)までに申込書と「まちづくりへの思い」をテーマとした400字程度の小論文を提出。

都市計画課 まちづくりサイン室
☎(672)2111 内線2141

ホームページ <http://www.town.shiwa.iwate.jp/soshiki/3/2/2/2199.html>

紫波町公有遊休不動産(旧村谷屋)の貸付事業者の募集

日詰商店街にある旧村谷屋について、

町営住宅の入居者募集

■申込資格

- ①住宅に困っている人
- ②町内に住所または勤務場所がある人
- ③同居予定者を含めた総収入が一定基準以下の人
- ④町税などの滞納がない人
- ⑤暴力団員ではない人

※シルバーハウジングは高齢者などを対象とした住宅のため、別途条件あり

■募集住宅・家賃(収入による)

○朝日ヶ丘北(平成5年築、3階建)	1戸 2DK	1万6300円～4万3400円
○朝日ヶ丘北(平成12年築、5階建)	1戸 2DK	2万1300円～5万6600円
○朝日ヶ丘北(平成17年築、4階建)	4戸 1LDK	1万8500円～4万9200円

※シルバーハウジング

○的場(昭和44年築、平屋)	1戸 2K	3100円～8300円
○第2希望ヶ丘(昭和47年築、平屋)	1戸 3K	4500円～1万1400円
○第2希望ヶ丘(昭和48年築、平屋)	1戸 2K	4500円～1万1000円
○第2希望ヶ丘(昭和49年築、平屋)	1戸 3K	5400円～1万4300円
○第2希望ヶ丘(昭和49年築、平屋)	1戸 2K	6000円～1万6000円

※単身入居は1LDK、2Kタイプに限る。※空室が発生した場合は追加します。

■申込・問合せ 11月9日(木)から11月22日(水)までの期間に、①申込書(都市計画課備付)、②住民票の写し、③収入額を証する書類、④その他必要に応じた書類などを提出。

都市計画課 まちデザイン室 ☎672-2111 内線2140

地域に開かれた場所として日詰商店街のにぎわいの創出に寄与することを目的に、活用事業者を公募しています。

■募集期間 11月30日(木)まで

■貸付期間 平成30年4月1日～平成35年3月31日(予定)

■申込・問合せ 所定の申込書がありますので、企画課公民連携室まで問い合わせください。

盛岡農業高校特別専攻科 学生募集

企画課 公民連携室
☎(672)2111 内線2291

特別専攻科は、週2日登校し、仕事と学業を両立させながらスキルアップを目指す2年制の社会人向け学科です。農業を後継する予定の人や就農しながら

らスキルアップしたい人などが対象です。

■願書受付

11月22日(水)～12月6日(水)

■試験日

12月13日(水)

■入学資格

高等学校卒業または卒業見込みの人(年齢不問)

■募集定員

20人

■授業料

月額2700円(別に諸納金が必要)

■問合せ

盛岡農業高等学校
☎(688)4211

いわて林業アカデミー 研修生の募集

県は、林業への就職を志望する人を対象に、林業の知識や技術を習得できるアカデミー研修生を募集します。

■研修期間

平成30年4月から1年間

■応募資格

高校卒業以上(平成30年3月卒業見込みを含む)で30歳以下の人

■出願期間

12月4日(月)～12月22日(金)

■問合せ

岩手県林業技術センター 研修部
☎(677)1536

陸・海・空で自衛官候補生を募集しています

入隊は平成30年4月上旬予定で、学歴・資格は問いません。

■試験日 12月10日(日)

■受付期間

11月27日(月)～12月5日(火)

■応募資格 採用予定月の1日時点で18歳以上27歳未満

■問合せ 自衛隊岩手地方協力本部盛岡募集案内所
☎641-5191

図書館からのお知らせ

出張としょかん「観て学ぶ 野菜づくり名人になる!コツと裏ワザ!」

直売所野菜づくりの名人が編み出した、野菜づくりのコツと裏ワザを、映像を見ながら楽しく学びます。

参加無料 申込不要

■日時・会場 ・11月21日(火) 午後1時30分～3時 赤沢公民館

・11月22日(水) 午後1時30分～3時 水分公民館

■解説 (一社)農山漁村文化協会 柳島 かなたさん((一社)農山漁村文化協会は、雑誌「現代農業」「うかたま」などを発行している農業専門の出版社です)

■問合せ 下記公民館へ問い合わせください。

・赤沢公民館 ☎676-3036 ・水分公民館673-8222

紫波町図書館 ☎671-3746

紫波町図書館
SHIWA PUBLIC LIBRARY

町長メッセージ

熊谷 泉

ピアノの連弾は時々テレビで見ることが、三人での華麗なるピアノ共演を実際に聴くことができた。10月15日に行われた野村記念講座では、東京芸術大学准教授の有森博先生の演奏から始まったが、同大1年生の掛谷優太さんとの連弾、次に同大3年生の間世田采伽さんが加わり、1台のピアノの鍵盤の上で6本の手が踊る様子に見入ってしまった。音にもとても迫力があつた。

野村記念講座は、野村学芸財団岩手堂子会と野村胡堂・あらえびす記念館主催で毎年秋に開かれる。野村学芸財団は、胡堂さんが私財1億円を投じて設立した財団で、これまで1000人を超える奨学生を世に送り出し、奨学生たちは各分野で活躍している。

その奨学生で組織されているのが堂子会であり、毎年堂子会の皆さんが手弁当でコンサートを開いてくださる。昨年まで日本を代表するソプラノの嶺貞子先生がリーダーを務めてくださったが、その後を筆の第一人者である東京芸術大学教授の安藤政輝先生が引き受けてくださった。安藤先生は、世界30カ国以上で演奏活動をされている。

今回も同じく箏曲の安藤珠希さん、ソプラノの飯島香織さんとの共演となり、素晴らしいコンサートとなった。第1部には公益財団法人野村学芸財団理事・事務局長の吉野忠彦さんによる「命のビザ」ユダヤ人を救った日本人たち」と題した講演があつたが、あまりの内容に時間が足りず、次回のお楽しみということになった。

今年で35回目の開催となった野村記念講座は毎年好評であり、今回も会場の関係で参加できなかった方々も多くいらした。皆さんもぜひ野村胡堂・あらえびす記念館へ足を運び、各界著名人のお話や演奏を楽しんでいただきたい。

中央葬祭センター シンセラホール紫波

「しらゆり会員」募集中

- 生花・盛籠(各種)1,000円割引
※税込21,000円以上の商品に限らせていただきます。
- 祭壇貸出料20%割引
- 通夜室使用料20%割引
- 仏具展示品10%割引
- 引き出物、返礼品10%割引

入会金
10,000円

中央葬祭センター「シンセラホール紫波」
岩手県紫波郡紫波町桜町字上野沢278
☎676-7676 FAX676-4404

20周年のご愛顧に感謝を込めて

ペア入浴割引券

大人700円→500円 子ども350円→200円

※温泉館受付でこの紙面をご提示ください。※1枚で2名様まで、期間中何回でもご利用いただけます。※上記金額は入浴お一人様の料金となります。

《割引券有効期間》平成29年12月31日まで

町民
限定

お問い合わせ 紫波町小屋敷字新在家90番地
☎019-673-8555
FAX 019-673-8556

La France
ラ・フランス温泉館
http://www.lafrance.co.jp/

売却物件募集中

お気軽にご相談ください【相談無料】

岩手県知事免許(2)第2440号・(公社)全日本不動産協会会員
(株)プラス不動産サービス

〒028-3305 紫波町日詰字丸盛222-1(ソフトバンク紫波さん 隣り)

☎019-671-2161 プラス不動産サービス 検索

メガネ相談会を開催中!

認定眼鏡士がご相談を承ります。

当店には
認定眼鏡士が
在籍しております。
眼科処方箋承ります

鏡形平次のふるさと紫波町のメガネ店(有限会社 佐藤時計店) 目明かし堂 検索
眼鏡屋 目明かし堂 www.meakashi.com
オガール店 ☎672-5572 日詰店 ☎676-2838

医療保険適用 在宅マッサージ

無料 お試し体験
実施中!!

・歩行が困難な方
・身体にマヒがある方、不自由がある方
・車椅子使用の方など…
お気軽にお電話ください。

マッサージのプロフェッショナル
を目指すマッサージ師さん募集!

ご病気や障害・高齢等により
自力で歩行通院が困難な方を
対象にした在宅で安心して受
けられる医療サービスです。

あん摩・マッサージ・指圧師の国家資格保持
者が施術します。医師の同意書が必要です。
(書類は治療院にあります)

利用料につきましては、ご加入し
ていただいている保険によって
変わりますのでご相談ください。

レイス治療院グループ
盛岡となん整骨院
盛岡市三本柳10地割17-53
TEL.フリーダイヤル
☎0120-213-222

相心館 ゆう美容室

決める貴女は素敵になれる
目線はそこです

メール会員になると、もっとお得な情報がゲットできます。
携帯・スマホからアクセス!「QR画面」表示してください。

【定休日】11月13日・19日・20日・27日
12月4日・11日・17日・18日・25日
〒028-3303 紫波郡紫波町高水寺古屋敷6-31
TEL019-676-5825
http://www.7b.biglobe.ne.jp/~aisinkan_yu/
E-mail yu@posh.jp OPEN 8:45 CLOSE 18:30

成人式予約&お着物
レンタル受付中!

紫波ネット広告を募集しています

■掲載料 1枠1万800円(税込み) ■申込・問合せ 企画課 協働広報室
☎672-2111 内線2322 ✉shiwa.info@gmail.com

地域おこし 協力隊だよりしわわ

このコーナーでは毎月、地域おこし協力隊が日々の活動についてお伝えします。今月の担当は、今年1月に着任し、「リノベーションまちづくり推進担当」として活動する石澤康次さんです。

県央エリアの協力隊が大集合！

こんにちは。地域おこし協力隊の石澤です。つい先日、ふと「昨年の11月は何をしていたんだっけ？」と思い、昨年の手帳を開いてみました。すると昨年の今頃は住むための物件探しのため、寒さに震えながら町にきていたようです。

今年はまだ慣れたので大丈夫だと言い聞かせつつ、風邪を引かないように気を付けながら過ごしていきたくと思っています。それでは最近の活動を紹介します。

県央エリアの地域おこし協力隊の交流会が9月29日に開催され、紫波町の隊員2人も参加しました。盛岡市・八幡平市・岩手町・葛巻町・矢巾町・栗石町・紫波町の7市町の地域おこし協力隊のほか、県職員の方々も参加され、総勢20人ほどが集まりました。

まずは3グループに分かれて各自の取り組みを紹介。各隊員の自己紹介では、配属時期やミッションは見事にさまざまでした。それでも各自が持つ思い（想い）をはっきりと知ることができました。

その後は、自己紹介で知った情報を基に「県央協力隊でやってみたいこと、できそうなこと」を考えるグループワーク。各地域で空き家が増加傾向にあることから、私は「各地で空き家を宿泊施設にし、それらをつなぐ県央ツアー」をグループ内で提案したところ、「各地で秘境秘湯スポットが多い」「神話にまつわる地域が意外とある」というアイデアが出され、最終的には「秘境秘



県央エリアの地域おこし協力隊でグループワーク中

空き家の活用を望む持ち主が いないかを調査しています

湯神話ツアー」にまともりました。実現できるかどうか少し不安が残るものの、県央の隊員が集まることで今までにない何かができることは明確に想像できました。これを機に県央エリアで連携してさまざまな事業を考え、実行していきたいと思っています。

その後は懇親会。グループワークで話せなかった隊員とも話をするのができ、各協力隊とのネットワークが確実に広がりました。今回のような機会は今後も設けたいと強く思うほど、非常に有意義な時間でした。

リノベーションまちづくり推進担当として現在、日詰地区を中心に空き家の調査をしています。主に日詰商店街付近を自分の足で見て回り、気になった建物について周辺にお住まいの方々に話を伺っています。お話を伺う際は、不動産オーナーの立場や「思いの想い」を常に自分事として捉え、「何が大切にされているのか」などを考え

注文住宅なら職人集団の会社 小松組へ

紫波町内に新居をお考えの方へ、当社施工で、
当社所有の宅地を格安でお譲りします。

【場所】上平沢南馬場地内 東北自動車道紫波ICより車で3分。上平沢小学校、紫波第三中学校まで徒歩10分

〒028-3305紫波町日詰字下丸森17 ☎019-676-3163

こずかた診療所 内科

■診療時間平日 9:00~12:00/13:30~17:30
■受付時間平日 8:30~11:30/13:15~17:00
■休診 土曜・日曜・祝日

介護老人保健施設 博愛荘

■施設概要 在宅復帰に向けた支援を目的に、医学的管理のもとに看護・介護及びリハビリテーション、その他日常生活のお世話をさせていただきます。
■利用対象者 65歳以上で介護保険の要介護1~5の認定を受けられた方。
※45歳以上の方は特定疾病の診断を受けなおかつ要介護1~5の方

矢巾町大字又兵衛新田5-335 医療福祉多機能ビルケアセンター南昌(矢幅駅西口)
☎019-698-2015(代) ☎019-698-3033(受付)

紫波の風土がみえるワイン
ぶどう栽培農家の思いから生まれた
100%地元産です

新酒
11月16日発売開始
にこりワイン
「赤・遅摘み」
「ロゼ」甘口

自園自醸ワイン 紫波
岩手県紫波町産葡萄100%のこだわりワイン
お問い合わせは県内酒販店・スーパー・百貨店にて

(株)紫波フルーツパーク
紫波町遠山字松原1-11 道の駅紫波200m奥
☎019-676-5301
<http://www.shiwa-fruitspark.co.jp/>





健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1346

元気はつらつ紫波計画 7つの領域の取り組み

第6弾「たばこ」～喫煙の知識と責任をもちます～

町民一人一人が健康な状態で長生きし、元気はつらつな人生を送るために、元気はつらつ紫波計画」を策定しました。この計画では、食生活や運動、たばこ、生活習慣病など、7つの領域に分けて健康づくりを推進しています。

今回紹介する「たばこ」の分野では、喫煙により引き起こされる病気が減少することを領域目標にしています。

たばこの害とは？

たばこの三大有害物質といえば、「ニコチン(依存症の元凶)」「タール(発がん物質)」「二酸化炭素(動脈硬化や心臓病の原因)」です。これらの有害物質が体に悪影響を与え、肺がんや虚血性心疾患、脳血管障害を発症させる原因になります。

また、妊婦の喫煙は、低体重児の出産や早産、流産などの危険性を高めます。

近年、注目を集める病気

「COPD」

「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」は、別名



「肺の生活習慣病」「たばこ病」とも呼ばれ、長年の喫煙が原因で肺

や気管支の組織が壊れ、息切れや呼吸困難などの症状があらわれる病気です。肺の機能は加齢と共に衰えていくものですが、COPDはこの機能の低下に拍車をかけている状態です。

厚生労働省の人口動態統計(平成26年)によると、COPDは男性の死因の第8位に入っており、今後この疾患による死亡者数は増加していくといわれています。

受動喫煙を防ごう！

「副流煙」には、主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。たばこを吸わない非喫煙者でも、副流煙による受動喫煙により、健康に影響を受けることになります。



少しでも「たばこをやめてみようかな」と思う人は、禁煙にチャレンジしてみましょう。

〈禁煙方法の紹介〉

- ・禁煙外来を受診する。
- ・禁煙補助薬(ニコチンパッチやニコチンガムなど)を利用する。
- ・禁煙補助薬などを利用せず、自分の力で頑張ってみる。(誰かと一緒に取り組むと継続しやすいです。町の保健師に相談いただければ、サポートさせていただきます。禁煙を考えている人は、ご連絡ください。)



次回は、『紫波ネット』12月総合版(12月13日発行)で「歯の健康」の領域について紹介します。



からだよろこぶ ヘルシーレシピ

黒豆おはぎのおむすび

レシピ提供・写真は町
食生活改善推進員協
議会赤沢地区の田村さ
と子さんです



材料(4人分)

もち米………… 1.5カップ	サツマイモ………… 30g
うるち米………… 0.5カップ	ニンジン………… 20g
黒豆………… 60g	根ショウガ………… 10g
ぶどうジュース 100cc	白ゴマ………… 少々
めんつゆ………… 大さじ1	のり………… 適宜
マイタケ………… 20g	大葉………… 適宜

- ①米は洗って30分～1時間ほど水に浸したあと、ザルにあげる。
- ②ニンジンは5mmの角切り、マイタケは手で小さく裂く。サツマイモは皮を少し残して角切りにして水に浸す。
- ③根ショウガはみじん切りにしておく。
- ④黒豆は流水で洗って、水切りし、水気を軽くふき、弱火でフライパンか鍋でからいりする。
- ⑤炊飯器に①とぶどうジュース、めんつゆを入れ、2カップの目盛まで水を加える。
- ⑥⑤に②と④の具材を加えて炊く。
- ⑦炊き上がったら、しゃもじでざっくりと混ぜて根ショウガを加える。
- ⑧最後におむすびにして出来上がり。お好みで白ゴマをふったり、のりや大葉を巻いたりしても良いです。

黒豆にはポリフェノールやビタミンなども含まれています。煮豆以外にもおいしく食べられます。

福祉と健康 すこやか情報室

【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1222

自立支援医療(更生医療・育成医療) をご存じですか？

○自立支援医療(更生医療)とは

18歳以上の身体障害者手帳を持っている人を対象に、その障がい
を軽減し、日常生活能力・職業能力を回復・改善することを目的と
した医療にかかる費用の一部助成を行うものです。※身体障害者手
帳と更生医療を同時申請することもできます。

例として、下記のような医療が対象となります。

- ・じん臓に障がいのある人が、人工透析を受ける
- ・心臓、じん臓または肝臓の移植や、移植後に抗免疫療法を受ける
- ・目・耳・関節・心臓などの手術を受ける
- ・抗HIV療法を受ける

○自立支援医療(育成医療)とは

18歳未満の身体障がい児などが障がいを確実に除去、軽減する
手術などの医療を行う場合に、医療費の一部助成を行うものです。
※18歳未満で、今の状態を放置すると将来障がいを残すと認めら
れ、生活能力を得るために手術などで治療または軽快の見込みのあ
る人も対象となります。

例として、下記のような医療が対象となります。

- ・こうがいれつ口蓋裂に対し口蓋形成術を行う
- ・側わん症に対し装具療法を行う
- ・心房中隔欠損症に対し心房中隔欠損症閉鎖術を行う

○利用者負担

原則1割の自己負担となります。世帯の所得状況に応じて、その月
の負担上限額が定められています。

○申請手続き

申請に必要なものをお持ちの上、町民福祉課福祉推進室で手続
きを行ってください。

〈申請に必要なもの〉

- ・自立支援医療指定医療機関の意見書
- ・身体障害者手帳(更生医療申請時)
- ・健康保険証
- ・印鑑

11月10日(金)～16日(木)は、 アルコール関連問題啓発週間です。

アルコールに関連する問題は、皆さんが思っ
ているより多く、妊婦や未成年者の飲酒、日々
の多量飲酒からはじまり、アルコール依存症は
もちろんのこと健康障害、飲酒運転、暴力・DV・虐待などにまで
およびます。皆さんの身近にも起こりうる問題です。この機会に、
アルコールの摂取の仕方について考えてみましょう。



10/1

自転車で全力の戦い 繰り広げる



ゴールを目指し、力の限りペダルをこぐ参加者たち

町教育委員会は、佐比内サイクルパークで「クライム・スプリント紫波2017」を開催しました。ロードバイクの部(競技者クラス・一般クラス)と一般自転車の部に全国から27人が参加。自転車で全長230m、高低差約15mの上り坂を全力で駆け抜けました。青森県弘前市の佐々木一穂さんは「上り坂はすごく急で、走り出しが特に大変でした。短距離のタイムを競う大会はなかなかないので、新鮮で楽しかったです。また、振る舞いの豚汁もおいしかったです」と充実した表情でした。

9/23

「水分まちづくりの会」が元気な コミュニティ特選団体に認定



藤田県政策地域部長から認定書を受け取る坂本会長(右)

水分地区で地域交流の活性化に取り組む「水分まちづくりの会(坂本好司会長)」が県の「元気なコミュニティ特選団体」に認定され、9月23日にサンセール盛岡で開かれた地域づくりフォーラムで認定書を受け取りました。町内の認定団体としては、佐比内金山太鼓保存会、NPO法人紫波さがり、山屋夢築づくり実行委員会、長岡ゆめプラン推進委員会に続き、5団体目。藤田康幸県政策地域部長は「地方部への移住や定住の切り口として重要な「住みたいと思われるまちづくり」に皆さんの活動が必要です」と期待を寄せました。

10/15

水分地区の魅力が 勢ぞろい



水分地区の郷土芸能 宮手鹿踊

第6回水分公民館文化祭と第3回みずわけ秋の感謝祭が同公民館で行われました。公民館内で行われた作品展示や活動発表などを楽しみに、大勢の人が来場。この他、屋外では地元産直の農産物やJA女性部の手作り雑貨、震災復興支援として大船渡市のホタテなどが並びました。水分地区の野村タエ子さんと野村栄子さんは「餅振る舞いや宮手鹿踊を目当てに来ました。歴史に関する研究発表などもあり、とてもためになりました」と満喫した様子でした。

10/15

新そばを堪能！



組合員からそば打ちを教わる参加者たち

稲藤第一農産加工組合(西在家悦子組合長)は、ラ・フランス温泉館交流プラザで「第12回新そばまつり」を開催しました。収穫したてのソバでつくる新そばが約600食提供され、来場者は新そばならではのつるつとしたのど越しや風味に舌鼓を打ちました。この他、そば打ち体験やそば早食い大会などの催しも実施。そば打ち体験をした八幡平市の高橋猛夫さんは「新そばはコシがあってとてもおいしかったです。自分で打ったそばを食べるのも楽しみです」と満足の表情でした。

10/18

おいしいリンゴを がぶり!



おいしそうなリンゴ見つけたよ!

子育て支援ボランティアひよこひろば(佐藤隆子代表)は、古館地区の農園でリンゴ狩りを行いました。参加した親子37人は、それぞれ赤く大きいリンゴを選んで収穫。その後、採りたてのリンゴをみんなでおいしそうにほおばっていました。古館地区の館澤いずみさんと京心菜ちゃん親子は「2カ月の頃からひよこひろばに参加しています。お母さんたちの輪が広がりますし、今日は外に出られて子どもも気持ち良さそうです」と話していました。ひよこひろばは今年で20周年を迎え、11月22日(水)が400回目の開催となります。

10/16

えひめ国体でも活躍 紫波総合高校自転車部



(左から)佐美教育長、佐藤選手、中野選手、熊谷町長、顧問の鈴木孔明先生、渡邊好章校長

愛媛県で開催されたえひめ国体で優秀な成績を収めた紫波総合高校自転車部の中野慎司選手(3年)と佐藤威吹選手(2年)が、熊谷町長と佐美教育長を表敬訪問しました。中野選手は少年男子スプリントで見事優勝。男子チーム・スプリントでは6位の成績を収めました。中野選手は「スプリントは相手との駆け引きが難しい競技ですが、自信を持って戦うことができました」と喜びを語りました。また、少年男子ケイリンで4位に輝いた佐藤選手は「上位の選手は強く、自分の力不足を痛感しました。来年は優勝できるように頑張ります」と意気込みを語りました。

10/27

南極の世界を体感 約2万年前の南極氷に触れる



南極氷に水を入れ、中の大気が弾ける音を聞く児童たち

星山小学校(三好博校長)の5・6年生15人は、南極観測隊の活動や南極の自然環境を学ぶ授業「南極クラス」を受講しました。この授業は南極での活動を伝え、子どもたちに夢と希望を届けようと県学校生活協同組合が主催し、東北ミサワホーム(株)が運営するもの。南極地域観測隊として基地の建設に携わった井熊英治さんが講師を務め、マイナス30度の南極での暮らしや、隊員たちは職種を超えて協力しながら仕事をしていることなどを話しました。その他、児童たちは越冬服を着たり、国立極地研究所から提供された約2万年前の南極氷に触ったり、南極の世界に浸っている様子でした。

10/24

地域の今と 未来とを考える



それぞれのアイデアや共感した点を共有する参加者たち

町は、佐比内公民館で小規模多機能自治について学ぶ「ちいきの未来を考える勉強会」を開きました。最初にNPO法人点空社代表理事の宮崎道名さんが講演。地域住民の生活の質を向上させる「地域づくり」が重要であり、安心した暮らしのためには地域に合った手立てを考える必要があると強調。その後、参加した23人は映像を通じて先進地の取り組みを学びました。佐比内地区の多田美恵子さんは「いろいろな人の気持ちや考えを聞けて勉強になりましたし、刺激を受けました。勉強会など、さいなことの積み重ねで地域とのつながりも深まっていくのでは」と話しました。

秋の実りを満喫! 第34回紫波町産業まつり



皆さんお待ちかねの「もちまき大会」



マグロ解体ショー



「紫波ひめ隊もち振る舞い」



各日先着300人に卵または餅をプレゼント

紫波の農業・商業・工業がサン・ビレッジ紫波に集結した第34回紫波町産業まつりは、10月21、22日の両日開催され、2日間約1万7000人の来場者が訪れました。

初日の開会式で、熊谷町長は「たくさんの方の事業者や出店者の協力の下、盛大に開催することができ、感謝します。米やフルーツなどの収穫に感謝して、楽しんでください」とあいさつ。この秋に収穫されたばかりの旬の野菜や果物、丹精込めて飼育された牛や豚の肉など、さまざまな物産が店頭に並び、生産者の元気な掛け声とたくさんの方の笑顔が見られました。

あいにくの雨模様となった2日目もサン・ビレッジ紫波の室内で、毎年恒例のもちまき大会や地産地消スタンプラリー、満1歳一升もち背負い、町内の幼児たちの歌や踊り、マグロ解体ショーなど、楽しいイベントが盛大に開催されました。各種団体の活動紹介コーナーや、ものづくり体験、工業製品を紹介するコーナーなど、販売以外にもさまざまなブースがあり、紫波の魅力存分に堪能することができた2日間でした。



自衛官になりきり!



消防服を着て、はいポーズ!



来場者に試食を手渡した
いわて純情むすめのお三人



ゆるキャラとじゃんけん大会



佐比内保育所



さんざ好み



PL岩手MBA



昭和スターズ



岩手保育学園



あづま幼稚園



虹の保育園



古館保育所



オガール保育園



健やかな成長を祈り
満1歳一升もち背負い



上空から見た産業まつり(提供:株マルショウ紫波)



わくわく★そば打ち体験



姉妹都市の東京都日野市のブースも設けられました



壁塗り体験



大人気!青森県平内町のホタテ釣り大会



米屋 公夫さん、穂希君、楓君(志和地区)



阿部 梓さん、恵斗君、紗奈ちゃん(赤石地区)



もちもち牛をおいしくいただきました



商工会女性部の皆さん



姉妹都市の福島県古殿町の皆さん



めぐって学んで五感で味わう紫波探訪

地域の魅力は「食」の魅力。産直から、町の元気を発信します。旬の味覚や郷土料理、食のイベントを通じて、地域の魅力や生産者・販売者とのふれあいを楽しんでみませんか。



昔からのリンゴ産地、古館地区。栽培努力でおいしく育ったリンゴを、買いに来てください



- ▲昔は米俵を貯蔵する蔵だったという建物。よく見ると、壁や扉にもレトロな雰囲気が残っています
- ◀古館産直センター組合長の戸塚和子さん

リンゴ、ラ・フランス、里芋など 食材豊富な秋がやってきた！

11月は、ふじや王林などのリンゴが最旬を迎える季節です。

古くからリンゴの栽培に取り組んできた古館地区。国道4号沿いの「古館産直センターグリーンハウス」にも、種類豊富なリンゴが並び季節がやってきます。組合長の戸塚和子さんは「旬の季節になると、地域の保育所からも赤や黄色のリンゴの注文をいただき、先生や園児から喜ばれています」と教えてくれました。

11月23日(木・祝)午前9時30分から午後3時まででは、「収穫祭」を開催。農産物88円コーナーや、お買い物をしたお客さまに、限定100食で芋の子汁が振る舞われます。また、11月23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)、12月2日(土)・3日(日)・10日(日)は、リンゴの送料が割引になります。

リンゴのほか、ラ・フランスや干

し柿用のしずく柿なども収穫時期を迎え、地域の味覚が豊富にそろった秋。大きくて甘い里芋や、鍋物やお正月料理に欠かせない大根、かぶなどの根菜類も店頭に並びます。事前に注文すれば、精米したての白米やもち米を購入することも可能。食欲の秋は、皆さんで古館産直センターへ出かけてみませんか。



古館産直センターグリーンハウス
■住所 紫波町高水寺字田中66-2
■営業時間
1月～3月 午前10時～午後5時
4月～12月 午前9時30分～午後5時
■定休日 年末年始(12/31～1/3)
■問合せ ☎672-6699



地域の農家の皆さんの努力や、買い物に訪れるお客さまに囲まれて、古館産直センターは今年で営業開始から23年を迎えました



【食材豆知識】

古館産直センターの秋のおすすめ食材のひとつ「里芋」。寒い季節に暖かい芋の子汁はいかがですか。鶏肉と豚肉、根菜やきのこと一緒に煮込み、みそ味で仕立てるのが古館産直センターグリーンハウス流です。